Rok V PAŹDZIERNIK 1930 r. Nr. 10

ORĘDOWNIK ZDROWIA

Miesięcznik poświęcony propagandzie higjeny i ochronie zdrowia.

Wydawca: Polskie Lekarskie T-wo Wydawnicze — Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6, tel. 692-09

HARTOWANIE

Po przebytem świeżo silnem kataralnem przeziębieniu — zniewieściały mieszkaniec miasta, chcąc pozbyć się skłonności do przeziębień — postanawia „hartować się" i rozpoczyna to hartowanie od codziennego zimnego natrysku, z takiem powodzeniem, że już po kilku dniach zapada ponownie, lecz tym razem na poważniejszą formę przeziębienia. Taki nierozsądny sposób hartowania bywa zwykle, nietylko chybiony, ale nawet szkodliwy.

Hartowanie, to znaczy uodpornienie, czyli przyzwyczajenie skóry na zmiany ciepłoty powietrza. Przy organizmie działającym zupełnie sprawnie, oswojonym z powietrzem i wodą, co się spotyka przeważnie wśród mieszkańców wsi i wśród sportowców, naczynia krwionośne, pod wpływem miejscowego chłodu, kurczą się szybko, skóra blednie chwilowo, poczem zabarwia się szybko, naczynia rozszerzają się wytwarzając silniejszy dopływ krwi do tego miejsca ciała, przyczem następuje miłe uczucie ciepła.

Cały ten proces jest samoobroną organizmu. Przez pierwsze czynności, t. j. kurczenie się naczyń krwionośnych, organizm usiłuje zabezpieczyć się przez zbytnią utratą ciepła; w związku z tem, w miejscu bezpośrednio dotkniętym chłodem, a także, odruchowo, w oddalonych od tego punktu członkach ciała, ulega zmianie cyrkulacja krwi i stopień napełnienia naczyń — wskutek tego odporność organizmu przeciwko chorobotwórczym drobnoustrojom, obecnym w danej chwili w organizmie — zmniejsza się. Tak, naprzykład, gdy nogi ziębną, to napełnienie naczyń błony śluzowej nosa zmienia się, i, o ile ratunek nie przybędzie w porę, to bakterje, znajdujące się zawsze w nosie, biorą górę i następuje gwałtowny katar. Dla tego to najbliższą czynnością organizmu jest rozszerzanie naczyń krwionośnych, powodując silniejszy wpływ krwi do zagrożonych miejsc, a zatem zwiększenie sił obronnych przeciwko napaści chorobotwórczych zarazków.

Tak się odbywa ten proces w organizmach silnych. Inny obrót przybiera on u ludzi słabowitych i małokrwistych, którzy mają zwykle nogi i ręce zimne. U takich osób, kurczenie się naczyń, blednięcie skóry, a więc zmniejszenie odporności, postępuje bardzo szybko, często już pod wpływem najmniejszego przeciągu powietrza; natomiast ponowny dopływ krwi, uruchomienie sił obronnych każe na siebie długo czekać i pozwala bakterjom rozprzestrzeniać się bezkarnie i wywoływać stan zapalny. W ten sposób można wytłomaczyć przyczynę chorób wskutek przeziębienia u ludzi niedostatecznie zahartowanych.

Zasada samoobrony polega na przyzwyczajeniu skóry i jej naczyń krwionośnych do zmian powietrza. Nawet człowiek zahartowany musi wciąż ćwiczyć skórę przez obmywania zimną wodą, przez natryski, kąpiele powietrzne na dworze lub w pokoju przy otwartych oknach, aby utrzymać w pełni jej siły obronne.

Aby w czasie tych zabiegów nie dopuścić do zbyt silnego uczucia chłodu, trzeba podczas obmywania, natrysku czy też kąpieli powietrznej wykonywać ruchy gimnastyczne lub skórę rozcierać; a to celem pobudzenia krążenia krwi. Człowiek zahartowany powinien nosić lekkie ubranie spodnie, a ciepłe odzienie wierzchnie nakładać tylko w dni zupełnie zimne. W pokoju sypialnym pozostawiać na noc okna otwarte i nie nakrywać się zbyt ciepło. Wymienione zabiegi i sposób zachowania się można zalecać tylko ludziom silnym, oswojonym z powietrzem i zimną wodą.

Inaczej muszą postępować ludzie słabowici i osoby, które świeżo przebyły chorobę. W takich razach dozwolone są bardzo ostrożne i stopniowe sposoby hartowania. Jednostki bardzo wrażliwe powinny początkowo brać ciepłą kąpiel, a po niej obmywanie lub natrysk z letniej wody. Temperaturę wody trzeba stopniowo obniżać, poczem można kąpieli zaniechać, przystępując odrazu do natrysku. Podczas tych zabiegów konieczne jest rozcieranie skóry i ruchy gimnastyczne. Jeżeli pomimo to, nie nastąpi szybkie zaczerwienienie i rozgrzanie [skóry a przykre uczucie chłodu nie ustępuje — trzeba powrócić do używania wody cieplejszej i obniżać po jakimś czasie jej temperaturę bardzo oględnie. Podobne ostrożności powinny być zachowane przy kąpielach powietrznych.

Kąpiele na otwartem powietrzu należy rozpoczynać tylko w letniej porze roku, a nawet pokojowe lepiej odłożyć do cieplejszych dni wiosennych.

Dzieciom można pozwolić biegać nago nawet jesienią i zimą, w ciepłym, lecz niezbyt nagrzanym pokoju, przez pięć lub dziesięć minut przed snem — aby zachowały dobry i zdrowy zwyczaj nabyty w miesiącach letnich.

Zresztą, każdy człowiek dorosły powinien się obserwować i dawać sobie sprawę jakie sposoby hartowania się są dla jego organizmu odpowiednie. Przedewszystkiem powinien uważać na czerwoność i rozgrzanie skóry, jeżeli skóra powstaje blada i chłodna trzeba powrócić do używania wody o wyższej temperaturze i obniżać ją bardzo ostrożnie. Dobre wyniki, nawet przy tak powolnem hartowaniu, nastąpią niezawodnie, trzeba jednak zabiegi prowadzić regularnie przez dłuższy przeciąg czasu.

DR. ADOLF KLĘSK (Kraków).

Jak ludzie zapatrują się czasem na zdrowie

(Z wrażeń lekarza szkolnego).

Każdy lekarz szkolny poczynić może ciekawe spostrzeżenia stykając się przy badaniach dzieci szkolnych z rodzicami. Garść takich uwag daje poniżej, które illustrują nam jak nieraz mylnie zapatrują się ludzie na zdrowie.

Celem głównym lekarza szkolnego jest by wykrywał choroby w zaczątkach i takowym zapobiegał. Dawniej, gdy nie było lekarzy szkolnych, przypuszczano że każde dziecko, które pozornie jest zdrowe, musi być rzeczywiście

zdrowem i może chodzić do szkoły, a dopiero pozostawiano je wtedy w domu, gdy występowały wyraźne objawy chorobowe jak gorączka, wysypka, bóle, osłabienie i t. p. Z tego też powodu nieraz rodzice nie chcą poprostu wierzyć, gdy lekarz u dziecka, które oni uważają za zupełnie zdrowe, wykryje jakąś chorobę, lekceważą sobie przestrogi lekarza i dziecka nie leczą. Nierzadko np. matka twierdzi przy badaniu dziecka, że ono nie chce nic jeść i nie ma apetytu i pyta się lekarza co w takim wypadku robić. Lekarz znajduje jakieś cierpienie i tłomaczy, że ono właśnie jest przyczyną braku apetytu i że trzeba to cierpienie leczyć, a matka uparcie wraca do tego symptomu twierdząc, że gdy dziecko będzie dobrze jadło, to będzie zdrowe. Wiele cierpień czy zboczeń lekceważą sobie rodzice u dzieci dlatego, że twierdzą, że sami na nie swego czasu cierpieli, a nawet cierpią zapominając, że dlatego właśnie cierpią, że będąc dziećmi szkolnemi nie byli na czas zbadani i cierpieniu się nie zapobiegło. Do takich np. cierpień należą skrzywienia kręgosłupa, wady wzroku, złe uzębienie i t. p. Nieraz nie mają rodzice cierpliwości by dziecko leczyć, zwłaszcza gdy kuracja wymaga wielkiego czasu jak to np. ma miejsce przy uporczywych katarach spojówek, leczeniu niedokrwistości, gimnastyce ortopedycznej i t. p. Nierzadko rodzice żądają od lekarza rzeczy wprost sobie sprzeciwiających się np. zachęcając dziecko do jakichś ciężkich sportów, równocześnie żądają od lekarza, by je uwalniał od gimnastyki szkolnej, bo takowa dziecku szkodzi. Wreszcie nieraz bardzo wielkie błędy popełniają rodzice i przeszkadzają lekarzowi w zwalczaniu chorób zakaźnych, bo albo nie donoszą o tem do szkoły, lub też przysyłają dziecko prędzej nim lekarz na to pozwoli twierdząc, że choroba przecież była bardzo lekką! Nie można im wytłomaczyć, że dziecko tak samo może zakazić inne, przy najlżejszym nawet przebiegu choroby zakaźnej!

Podaliśmy tutaj tylko garść takich typowych, a zasadniczo bardzo ważnych kwestji, które zarazem dowodzą jasno, jak społecznie ważnem jest stanowisko lekarza szkolnego i jak dodatnio może on wpływać na ludzi przez odpowiednie pouczenia tembardziej, że tutaj, to jest przez uczucie miłości do dziecka, może on najłatwiej trafić do ich przekonania, a najodpowiedniejszą do tego drogą są częste uświadamiające higjeniczne pogadanki dla rodziców, jako też staranie się o to, aby o ile możności byli obecni przy badaniach dzieci.

O potrzebie rozpowszechniania znajomości zasad higjeny

Niedawne są to czasy, gdy uważano, że rozwój higjeny zależy wyłącznie od postępów nauki w zakresie techniki sanitarnej i bakterjologji, a zdrowotność narodu spoczywa całkowicie w rękach władz administracji sanitarnej. W rzeczy samej — odkrycia naukowe i działalność władz wprowadzająca je w życie — są zasadniczym warunkiem rozwoju higjeny, ale—rozwój ten nie może być należyty tam, gdzie społeczeństwo nie rozumie potrzeby higjeny i nie współdziała z władzami.

Ludność nieuświadomiona o niezbędności higjeny odnosi się nieprzychylnie do zarządzeń władz i wykonywa je niedbale, koszta połączone z temi zarządzeniami ponosi niechętnie. Zresztą czynności władz ograniczają się do uzdrowotnienia kraju przez zaopatrywanie w czystą wodę, budowę zdrowych domów mieszkalnych, poprawę warunków pracy w przemyśle, walkę z epidemjami i t. p. Pozatem zdrowie ludności zależne jest od sposobu codziennego życia. Człowiek przepracowany, pozbawiony powietrza i ruchu, nadużywający pokarmów i napojów — nie będzie zdrowym nawet w kraju będącym ideałem wszelkich inwestycji higjenicznych.

Obliczenia wykazują, że działalność władz

urzędowych jest w stanie zapobiec najwyżej w jednej piątej części chorób, będących przyczyną zgonu lub niezdolności do pracy — pozatem, tylko higjena domowa i osobista oraz wczesne leczenie wszelkich dolegliwości przyczyniają się do zmniejszenia się kalectw i śmiertelności.

Nie więcej jak dwadzieścia lat temu, higjena była prawdziwym kopciuszkiem wśród nauk. Nie było jej w programie nauk szkół niższych, średnich ani zawodowych. Ludzie ze stopniem inżyniera, oficera lub kapitana statku, nie mieli najmniejszego pojęcia o znaczeniu higjeny w przemyśle, w armji i w marynarce. Robotnik nie był nauczony jak ochraniać zdrowie przed niebezpieczeństwem pracy zawodowej; młodzież dorastała i zakładła własne ogniska rodzinne bez znajomości higjeny płciowej, higjeny domowej i chowania dzieci.

Ogólne wiadomości dotyczące higjeny ograniczyły się do pogadanek i popularnych książeczek, i te, skąpe wiadomości były podawane w formie niedość dostępnej i mało interesującej. Tak np. zastanawiano się długo i szeroko nad różnemi systemami sztucznego przewietrzania — zamiast zalecić jedyny prosty i skuteczny sposób — t. j. otwieranie okien.

Najdawniej, gdyż w niektórych krajach już przeszło sto lat temu, rozpoczął się ruch propagandy przeciwalkoholowej, za pomocą barwnych plakatów i skupienia młodzieży w koła abstynenckie. W ostatnich czterdziestu latach zaczęto otwierać poradnie dla niemowląt, kursy nauczania młodych matek, badania lekarskie w szkołach, wreszcie przychodnie przeciwgruźlicze, które stały się wzorem dla późniejszych przychodni do walki z chorobami wenerycznemi, z rakiem i t. p. Zadaniem tych wszystkich instytucyj jest praktyczne nauczanie higjeny osobistej, którego udziela lekarz w przychodni i pielęgniarka społeczna w domach rodzinnych.

W ostatnich latach ubiegłego stulecia powstał w Rosji, w następstwie groźnej epidemji cholery— komitet higjeny szkolnej i popularnego nauczania higjeny.

W tym samym czasie ruch w kierunku propagandy higjeny zaczął się rozwijać w Saksonji. W 1903 roku urządzona była w Dreznie pierwsza wystawa dotycząca chorób i sposobów ich zwalczania. W 1911 r. na międzynarodowej wystawie higjeny w Dreznie, pawilon p. n. „Człowiek" — przedstawiający na fotografjach, rysunkach i modelach budowę i czynności ciała ludzkiego wzbudził takie zainteresowania, że liczba zwiedzających wyniosła zgórą pięć miljonów osób.

W tej samej epoce, w Stanach Zjednoczonych Ameryki, gdzie każde przedsięwzięcie prowadzone jest w wielkich rozmiarach, rozpoczęto nauczanie popularne w różnych kierunkach. Zapoczątkowało je ministerstwo rolnictwa walcząc z zacofaniem drobnych rolników przez rozpowszechnienie ulotek, broszur, plakatów, przez wystawy ruchome i pogadanki o chowie bydła, uprawie roli i t. p. Powodzenie tej propagandy było tak pomyślne, że te same sposoby zastosowano w kierunku rozpowszechniania wiadomości z higjeny. Z chwilą przystąpienia w 1917 r. Stanów Zjednoczonych do wojny światowej—cała działalność w sprawie higjeny została zwrócona dla ochrony zdrowia żołnierza i marynarza. Do pracy przystąpiły, oprócz sanitarnych władz urzędowych, Czerwony Krzyż Amerykański, Amerykańskie Towarzystwo Higjeny Społecznej, Związek chrześcijańskiej młodzieży i inne tym podobne instytucje. W ciągu czternastu miesięcy rozdano siedem i pół miljonów różnych wydawnictw; w pogadankach uczestniczyło trzy miljony żołnierzy; we wszystkich obozach rozmieszczono plakaty i wskazówki higjeniczne.

Bardzo czynny udział w rozpowszechnianiu higjeny bierze Związek Towarzystw Czerwonych Krzyżów, powstały w 1919 roku. Zbiory Związku składają się obecnie z 5000 różnych broszur, i 1000 plakatów wydawanych w 46 językach w dziesiątkach miljonów egzemplarzy.

W niektórych krajach rozmiary propagandy są wprost zadziwiające. Aby mieć o tem pojęcie trzeba przytoczyć trochę cyfr. Tak np. we Francji, z inicjatywy komisji przeciwgruźliczej Rockefellera wygłoszono w latach 1918—1922— 12.000 pogadanek, które miały 3 miljony słuchaczów, rozdano 15 miljonów broszur.

Pokazy z higjeny zorganizowane przez polsko-amerykański komitet pomocy dzieciom z udziałem Związku Towarzystw Czerwonego Krzyża i Polskiego Czerwonego Krzyża—liczyły, w ciągu czterech miesięcy w 1922 roku—300.000 uczestników. W Czechosłowacji w 1921 roku—

podobne pokazy w 169 gminach miały 330.000 uczestników.

Wystawy higjeny urządzane w latach 1919—1922 w 270 miastach niemieckich było odwiedzone przez 2.500.000 osób.

W Związku Republik Sowieckich rozpowszechniono w latach 1919—1922—13 mil. broszur.

500.000 chińczyków wysłuchało pogadanek w ciągu lat 1922—1924. W tym że czasie rozdano 600.000 broszur, 350.000 plakatów i 20 kilometrów filmów.

Związkowe biuro opieki nad dzieckiem w Waszyngtonie w 1926 roku udzieliło porad 174.464 matkom i 944.220 dzieciom poniżej siedmiu lat życia. W zakresie propagandy przeciwwenerycznej wygłoszono w Stanach Zjednoczonych 450.000 odczytów dla 6 miljonów słuchaczów, rozdano 30 miljonów broszur. Filmy z zakresu higjeny liczyły 200 miljonów widzów.

Ta usilna praca wydaje wszędzie owoce.

W epoce zapoczątkowania we Francji na szerszą skalę walki z gruźlicą — czynnych było 22 przychodnie,—obecnie jest ich 587.

W Anglji, liczba osób zgłaszających się o poradę przeciwweneryczną—zwiększa się ciągle; między zgłaszającymi się jest bardzo dużo osób bez objawów chorobowych, chcących się tylko upewnić co do stanu swego zdrowia.

90% rodziców, którzy zgłosili swe dzieci do szczepień ochronnych przeciwko błonicy — przyznają, że ich skłonił do tego film propagandowy. We wszystkich krajach ludność nabywa chętnie wydawnictwa dotyczące higjeny.

Pewne wielkie amerykańskie towarzystwo ubezpieczeniowe liczące 17 miljonów ubezpieczonych—przeznacza kolosalne sumy na wydawnictwa, filmy, pogadanki i poradnie bezpłatne dla swych członków; te koszta opłacają się w zupełności, gdyż osięgną cel, którym jest przedłużanie życia ubezpieczonych.

Przytoczymy tu jeszcza trzy ciekawe fakty, jako przykłady dowodzące o dobrodziejstwie rozpowszechniania higjeny.

W Dunedin, miasteczku Nowej Zelandji liczącem 70.000 mieszkańców, wszystkie kobiety ciężarne pozostają pod pieczą pielęgniarki przed porodem i pewien czas po porodzie. Dzięki temu w ciągu trzech lat nie było wśród niemowląt ani jednego przypadku śmierci wskutek choroby żołądka lub kiszek, które tyle ofiar zabierają.

W Serbji zorganizowano w przeciągu dwóch lat 800 zebrań z pogadankami ilustrowanymi przezroczami, filmem lub przedstawieniem teatralnem. Następstwa tych pokazów były tak przekonywujące, że wiele rodziców, będących po większej części analfabetami, żądało od swych synów i córek zasięgnięcia porady lekarskiej przed wstąpieniem w związki małżeńskie.

Wreszcie ostatni przykład zaczerpniemy z Chin. W mieście Fou-Tcheou, liczącem 500.000 mieszkańców, umierało corocznie na cholerę 20.000 ludzi. W 1919 roku epidemja doszła do niebywałych rozmiarów. Ruch handlowy ustał, ludność uciekała z miasta, ludzie wynoszący ciała martwych padali na ulicy, w mieście zabrakło trumien. Ażeby zapobiec na przyszłość podobnej katastrofie, zorganizowano w lipcu 1920 roku — epoce gdy choroba zazwyczaj się pojawiała — tydzień propagandy higjeny. Przez ten czas 110.000 osób wysłuchało 247 pogadanek, rozdano 300.000 wydawnictw, wreszcie propagandę zakończono pochodem przez główne ulice miasta, przedstawiającym na 28 wozach—niebezpieczeństwo picia wody zanieczyszczonej, dobrodziejstwo wody przegotowanej, przenoszenie zarazka przez muchy i t. p. W krótkim czasie później epidemja nawiedziła całą połać kraju, omijając Fou-Tcheon, która pozostało nietknięte, jak bezpieczna przystań wśród wzburzonych fal oceanu.

Postępy nauki w zakresie medycyny zapobiegawczej, zasób wiadomości i doświadczenia w sprawach higjeny—pozostaną wiedzą martwą, nie zapobiegną chorobom i nie utrzymają zdrowia, jeżeli społeczeństwo nie dokłada dobrej woli, aby się z ich podstawami zaznajomić, pojąć i stosować. Mówimy: dobrej woli, albowiem sposobności nauczenia się nie brak nikomu. Książki, broszury, pisma, odezwy, dzięki umiejętnej propagandzie, docierają do odległych zakątków krajów; nieczytelnym podaje wiadomość plakat barwny, przezrocze, film, wreszcie piękny wynalazek radjofonji oddają wielkie usługi w rozpowszechnianiu zasad higjeny.

Nabyte tą drogą wiadomości stosujemy w życiu codziennem, każdy w swem najbliższem otoczeniu—co jest obowiązkiem nietylko rodzinnym ale też i społecznym — gdyż zdrowe jednostki tworzą zdrowy naród.

Dr. KAZIMIERZ KORONKIEWICZ (Poznań).

List z Francji

Przybywając do Belgji, przyjemną niespodziankę dla turysty zaraz na bliższym dworcu kolejowym w Liége, stanowi ta obfitość i taniość owoców; odnosi się wrażenie, że ludność żywi się samymi bananami, ananasem, brzoskwiniami i morelami dostarczanemi z Kongo belgijskiego. Już z okna wagonu uprzemysłowiony ten kraj przedstawia góry węgla i popiołu, tu i tam na linach posuwające się wagoniki, ruch i pracę fabryk, przedsiębiorstw, a porozwieszana na domach, na oknach, w podwórzach i ogrodach bielizna sprawia wrażenie, jakgdyby codzień odbywało się tu jakieś generalne pranie. Belgja posiada dużo wspólnego z Francją i dlatego zajmiemy się spostrzeżeniami życia Paryża, słusznie nazwanym metropolją świata.

Przypuszczam, że wieśniak przyzwyczajony do ciszy i świeżego powietrza, wychodząc z dworca paryskiego Gâre du Nord w miejscu okropnego ruchu ulicy, odrazu odczułby zawrót głowy wskutek intoksykacji organizmu stężonym tlenkiem węgla, jako produktu niezupełnego spalania benzyny dziesiątek tysięcy samochodów. Na ulicach Paryża i w ruchliwych punktach zawartość jednej części tlenku węgla na 10 tys. powietrza spotykamy bardzo często, tymczasem jest to dawka działająca na człowieka trująco. Po pewnym czasie pobytu w Paryżu odczuwa się szereg przykrych objawów, jak bóle głowy, ogólne niedomaganie, słabość i t. p. — widocznie nasycenie czerwonego barwika krwi tlenkiem węgla sięga 30—40⁰/⁰. Wszędzie się tu wdycha tą przykrą woń niedopalonej benzyny, zmieszanej z parowaniem pod działaniem promieni słońca różnych smarów motorowych, ściekających na asfalt. Kilka dni przepędzonych we wspaniałym historycznym parku Wersalskim za Paryżem, może przywrócić normalny stan zdrowia, a zatem następuje stopniowe przyzwyczajenie do benzynowej atmosfery stolicy. Nie powiem, żeby jednak atmosfera ta nie wpływała na zewnętrzny wygląd paryżanina, gdyż rzuca się w oczy ogółem nie rumień twarzy, a bladolice i szczupłe postacie zwłaszcza niewiast. Sznury samochodów, po kilka w rząd, czasami w 2 cm. oddaleniu, ciągną bezustannie arterjami miasta i należy wprost podziwiać tę mistrzowską jazdę wytrawnych szoferów, którzy nie powodują w każdym razie w odpowiednim odsetku nieszczęśliwych wypadków. Naturalnie, rola policjantów jest też nie bez znaczenia, a jego ręka kieruje nie setkami a tysięcami samochodów, kursujących prawie bez używania sygnałów, nie naruszając w ten sposób spokoju mieszkańców stolicy. Ale i tym ostatnim należy się słowo pochwały za taką dyscyplinę, zręczność i umiejętność przedostawania się na drugą stronę ulicy w wyznaczonych na jezdni miedzianemi kółeczkami miejscach. Jedynie dzieci nie mogą podołać tej ekwilibrystyce w labiryncie samochodowym (tramwaj wychodzi już z mody), lecz niestety, trzeba podkreślić, że dzieci w Paryżu prawie nie widziałem i przypominam tylko jedno — dwuletnie bebe w przepełnionym wagonie podziemnej kolei, któremu francuzi natychmiast ustąpili aż dwa miejsca. Niemniej podziwiać można odwagę matki, która z niemowlęciem podróżuje pod ziemią. Szybkość kolei elektrycznych tak zw. „Metro“ wprost rekordowa; prawie co minuta pociąg, postoje wydają się chwilą, wystarczającą tylko na wkroczenie do wagonu, a przecież dzwonków, gwizdków i innych sygnałów niema, ba nawet niema konduktorów i obsługi pociągu. Drzwi zasuwają się z trzaskiem automatycznie i dosyć sekundy spóźnienia a można zostać zmiażdżonym. Elektryfikacja i automatyzacja kolei doprowadzona do szczytu doskonałości, a przewidziane są też środki zapobiegawcze od nieszczęśliwych wypadków przez wprowadzenie automatycznie otwierających się drzwi peronu, wobec czego pasażer może wejść na peron tylko przed przyjściem, lub po odejściu pociągu.

Jeżeli w Paryżu powietrze, jak zaznaczyliśmy, ciężkie do zniesienia, to w podziemiach na różnych piętrach, przy wszelkich nowoczesnych urządzeniach wentylacji i ogólnej higjeny—

dłuższe pozostawanie jest nie do wytrzymania. Tembardziej przybysz nie przyzwyczajony do tak zgęszczonej atmosfery (latem nie chłodniejszej, pewnie z powodu łatwej przeprowadzalności ciepła materjału budowlanego), stara się czemprędzej wydobyć z tego „piekła" po ruchomych schodach na świat dzienny, gdzie się jednak lżej oddycha. Cóż, kiedy dla Paryża komunikacja samochodowa, autobusowa, tramwajowa, nie wystarcza—i szerokie rzesze pracowników przeważnie korzystają z najbardziej szybkiego i taniego środka lokomocji; człowiek zaś przeistacza się jakby w precyzyjny mechanizm, wchodzący w składową część olbrzymiego motoru, który się daje słyszeć z wieży Eifla, jak jeden złożony huk bezustannie funkcjonującej maszyny o specyficznym lokomobilowym zapachu, odczuwanym nawet na wysokości 300 metrów nad Paryżem.

W hotelach i mieszkaniach jednak głośnego huku i zgiełku miasta nie słychać; po części tłomaczy się draperją ścian i posadzki dywanami, utrudniającemi przeprowadzalność dźwięków. Nie mówiąc o hotelach pierwszej kategorji i w podrzędniejszych stwierdziłem całe pokoje wysłane pięknymi, aczkolwiek podniszczonymi dywanami, które nie zważając na codzienne odkurzanie aparatem elektrycznym, nie zawsze odpowiadają wymaganiom higjeny. Od kilkudziesięciu lat zainwestowane stare hotele, przedstawiają często urządzenie i umeblowanie w stylu Rococo czy Ludwika XIV, a jednocześnie poszczycić się mogą i najnowszą instalacją: wszędzie w pokojach gorąca i zimna woda, higieniczne przyrządy, elektryczność, telefon i wszelkie inne wygody, chociaż lokale na dwie osoby posiadają tylko jedno szerokie, bardzo wygodne i czysto zasłane łóżko. Jeżeli dodamy do tego daleko posuniętą uprzejmość obsługi, gościnność gospodarzy, a wszędzie nadwyraz ugrzeczniony stosunek, wszędzie ten przyjemny tembr i sympatyczny ton mowy francuskiej — trudno nie wyczuć z pierwszych już wrażeń atmosfery braterstwa i miłości dla francuza, oceniając bezstronnie jego tradycje, ideały, obyczaje i skarby duchowe sławnego narodu.

Dla lekarza Paryż przedstawia nadzwyczaj rozległe pole zainteresowań; przedewszystkiem ciekawić go muszą pomniki światowej sławy, instytut Pasteura, Sorbona, Instytut Curie-Skłodowskiej, kliniki, bibljoteki, gdzie wre praca, skąd promienieje światło nauki, skąd lekarze od lat czerpią jak z wiecznego źródła, wciąż nowe skarby i nowe zdobycze wiedzy lekarskiej dla dobra całej ludzkości. Jak Louwr np. albo Wersal, trudno porównywać z czemś podobnem w innym kraju, tak też i te warsztaty pracy lekarskiej są godne li tylko zachwytu i naśladowania! Ograniczę się tedy małą cząsteczką spostrzeżeń z codziennego szarego życia miast francuskich, niedyskretnie podpatrując i zakulisową stronę bytowania tutejszego społeczeństwa.

Otóż jeżeli w Rosji powszechnie panuje wódka, w Niemczech piwo, to we Francji piją dobre i tanie wino od rana do późnej nocy. Wino zawiera w sobie dużo potencjalnej energji, tą energją widocznie absorbuje przeciętny francuz, co przy normalnej dawce wina rozcieńczonego zwykle wodą sodową, może być pożyteczne dla zdrowia. Szerokim warstwom społeczeństwa francuskiego od robotnika do kapitalisty, wino służy bodźcem do pracy, kumuluje siły i stwarza odpowiedni tonus do produkcyjnej i twórczej pracy fizycznej czy umysłowej. Należy przypuszczać, że wytwórczość kraju znacznie osłabłaby, gdyby we Francji wprowadzono prohibicję, dotyczącą wina, które stało się tu niemal organiczną potrzebą i składową częścią pokarmową przeciętnego francuza.

Niestety można też zauważyć, że dawka czasem przekracza granicę i robotnik już rano wpada do restauracji na szklankę mocnego trunku wyskokowego lub mieszanki wina, a w kawiarniach często spotykamy niewiasty, popijające nie wino a likier. Do obiadu również podaje się gratisowo dwie butelki białego lub czerwonego wina, przytem normalny obiad składa się z siedmiu dań, gdyż jarzyny, sałatki i t.p. do potraw mięsnych stanowią osobne dania; nieodłączną częścią każdego obiadu jest ser do wyboru, ryba, zakąski, deser, kawa i bułka (chleba żytniego francuzi nie używają). Porcje małe, a sumarycznie biorąc nie zawierają więcej białka, węglowodanów i tłuszczów niż przeciętny restauracyjny obiad z trzech dań w Berlinie lub Warszawie. Ale francuz odżywia się nieco odmiennie od Niemca, Polaka czy Rosjanina: rano spożywa śniadanie, do 12 do 2½ drugie śniadanie, różniące się od obiadu tylko brakiem zupy, od 5 do 7 i pół — obiad i o 9-ej

kolacja. Jest rzeczą wątpliwą, który system odżywiania zdrowszy; zdawałoby się racjonalniej nie przeładowywać żołądka przed spaniem, tembardziej, że każdy pracujący paryżanin układa się do spoczynku o 10, a nocne życie Paryża to przeważnie atrakcja dla przyjezdnych, cudzoziemców i bogaczy.

Stolica a również miasta prowincji, malownicze położonę piękne Lyon, Bordeaux, Marseille, Bayonne i inne, nie odznaczają się tak i czystością jak to stwierdzaliśmy w miastach niemieckich; zwracają uwagę ustępy (pisaury), które na głównych arterjach miast przedstawiają zaokrąglone budki, niezbyt szeroką blachą (od zewnętrznej strony upstrzoną afiszami) zasłaniające fizjologiczne funkcje człowieka.

W teatrach stołecznych czasem można zauważyć widzów w płaszczach i kapeluszach, na widowni palą papierosy; pod tym względem wyjątek stanowi Grand Opera i kilka innych teatrów, gdzie obowiązuje frak i smoking. Lecz cudzoziemiec pomija te drobnostki pod wrażeniem wspaniałych gmachów teatralnych, architektury wewnętrznej różnych fresków, ornamentyki, polichromji, nie mniej pod wrażeniem idealnej gry artystów, pozostawiających zawsze niezatarte wspomnienie.

Od niedawna (1 lipca 30 r.) we Francji wprowadzono instytucje Kas Chorych, jako oddział ogólnego ubezpieczenia społecznego. Każdy lekarz ma prawo praktyki w kasie, przytem umowy zawierają z kasami różne syndykaty lekarskie i niema wyłączności dla jakiegoś jednego związku lekarskiego. Ubezpieczeni płacą składki 10% od zarobków, przytem 5% wpłaca pracodawca, a 5% pracobiorca; zasiłek dzienny stanowi jedną trzechsetną zasiłku rocznego. Niewykorzystane składki zostają obliczane do renty starości i w ten sposób ubezpieczeni nie mają wyrachowania wykorzystywania kasy. W związku z rozwojem lecznictwa kasowego powstają szkoły pielęgniarskie, przytem kurs trwa od 22 do 33 miesięcy. Szkoły pielęgniarskie uwzględniają potrzeby szpitali, przychodni przeciwgruźliczych i zakłady dziecięce pod względem personelu wychowawczego i pielęgniarskiego. Podział personelu lekarskiego czyli rozmieszczenie na terytorjum Francji jest dosyć racjonalne i mniejwięcej równomierne.

Tak więc, jeżeli w Berlinie, który w porównaniu do Paryża można nazwać miastem prowincjonalnem, widzimy zgruba ciosane pomniki, wszędzie miecz, lufy, armaty i wyraz militaryzmu, świadczący o idei gwałtów, to we Francji przeważa w tych wspaniałych pomnikach przeszłości kult kobiety i dziecka, kult piękna i duch wolności. Wiele monumentalnych i wiecznych pamiątek wdzięczności, naród francuski wzniósł dla swych uczonych, a w szczególności pionierów nauki lekarskiej.

W wygodnym wagonie elektrycznej koleji dotarłem przez Bordeaux do Bayonne — portowego miasta zatoki Biskajskiej, skąd tramwajem elektrycznym przebyłem przez duży 6—8 klm. park podróż do Biarritz. Po obu stronach malowniczej drogi piękna panorama górzystej miejscowości, ogrodów, sadów, kwietników, a na tym tle cudne wille, jakby we śnie wymarzone przez ich posiadaczy—rentjerów. Każdy szczegół budowy widocznie latami był obmyślany, a sądzić można z tego, że obok will, jak zabawek widzimy przepiękne miniatury modele—ostatnie słowo sztuki architektonicznej.

Bajończycy od dziecka do starca, wszyscy noszą swoje berety „baskijki"; odznaczają się dobrą budową, a niewiasty w odróżnieniu od paryżanek pięknością typu południowego o zdrowej opalonej zlekka cerze twarzy, ładnych dużych oczach, prawidłowych rysach i umiejętnie podkarminowanych zgrabnych ustach. Zwyczaj barwienia, bez tego malinowych ust niewiast baskijskich bezwzględnie zakorzenił się tu pod wpływem zjeżdżających do Biarritz z całego świata wielkomiejskich pań i wytwornego środowiska letników.

Kąpielisko nad Atlantykiem przypomina duże miasto ze wszelkiemi wygodami, a choć ocean Atlantycki ze swemi skałami i przeprowadzonymi od plaży mostami jest naprawdę zachęcający dla kuracjusza, lecz Biarritz więcej dzisiaj słynie swemi kawiarniami, wesołem życiem, toaletami, zabawami — mniejsze przeto przydaje się mu znaczenie kąpieliska morskiego. Plaża, na tak zaludnioną kuracyjną miejscowość, (jeżeli przyjąć pod uwagę, że większe hotele i pensjonaty posiadają odgraniczoną własną część plaży) — jest stanowczo za mała, zresztą

kąpiących się nie dużo, więcej defilujących w strojach i eleganckich płaszczach kąpielowych. A przecież jaką rozkoszą musi być dla kąpiącego się masaż wodny ciała tej fali Atlantyku z hukiem rozbijającej się w drobny pyłek o skałę przybrzeżną!—Takie walory nie posiada Nicea i wiele innych kąpielisk brzegu lazurowego.

Côte de Basque opuściłem z żalem w przepięknym San Sebastiano hiszpańskiem — letniej rezydencji króla Alfonsa, udając się do stolicy nieznanego mnie kraju toreadorów.

DR. ADOLF KLĘSK (Kraków).

Pozorne paradoksy higjeny

Niejednego uderzyć już musiał ten fakt, że bardzo często ludzie nietylko niezachowujący żadnych przepisów higjeny, lecz owszem żyjący w jaknajgorszych warunkach, są nieraz zupełnie mimo tego zdrowi, ba nawet cieszą się lepszem zdrowiem niż ci, którzy na każdym kroku na siebie uważają. Tak np. po wsiach włościanie nasi żyją czasem w strasznie niehigjenicznych warunkach, nie dbają o czystość, odżywiają się byle czem, a mimo to są przeważnie zdrowi. Również znaną jest rzeczą, że czasami ludzie niedbający o swe zęby, nie wiedzący zupełnie o istnieniu dentysty, mają mimo tego doskonałe uzębienie. Lekarze szkolni stwierdzają niejednokrotnie, że w szkołach w których młodzież rekrutuje się ze sfer biednych, zdrowotność jest lepszą aniżeli w zakładach, do których uczęszcza młodzież ze sfer lepszych, a również i choroby zakaźne w tych pierwszych szkołach są rzadsze. Jakaż może być przyczyna tego, gdyż wygląda to poprostu na paradoks, że ludzie dbający o swe zdrowie chorują częściej niż ludzie niedbający? Odpowiedź tutaj może być tylko jedna, a mianowicie ta, że każda kultura wpływa zarazem ujemnie na stan zdrowia i odporność, wydelikaca organizm przez stwarzanie sztucznych warunków życia, a komfort i udogodnienia życiowe zmniejszają zahartowanie. Wiadomą np. jest rzeczą, że zwierzęta w stanie dzikim bardzo rzadko zapadają na jakieś choroby, zaś udomowione podlegają rozmaitym cierpieniom na wzór człowieka. Z tego wszystkiego jednak widzimy, że wobec szerzącej się kultury, obejmującej coraz to szersze masy i wobec gromadzenia się ludzi w miastach na niekorzyść wsi, i wobec tego że warunki życiowe stają się coraz to trudniejsze, oddalamy się coraz więcej od natury, żyjemy w coraz to sztuczniejszych warunkach, co jak wyżej wspominaliśmy jest bardzo niekorzystnem dla naszego zdrowia i tem bardziej powinno nas skłaniać do tego by iść w życiu i postępować według zasad higjeny, słuchać rad i przepisów lekarskich, a nie tłumaczyć się tem, że właśnie ludzie niedbający zupełnie o higjenę są zdrowi, ci bowiem żyją w całkiem innych warunkach jak wyżej wspominaliśmy, są zahartowani i odporni i dlatego niemożna ich z nami porównywać.

Pluskwa i jej tępienie*)

Każdy zna pluskwę, niekiedy zaś wyczuwał na sobie dotkliwe jej ukłucia, lecz niekażdy zdaje sobie sprawę, jaką ona ma rolę dla czystości mieszkań, spokojnego snu, a nawet zdrowia. Niekiedy zapluskwienie mieszkań przybiera rozmiary plagi społecznej, gdyż staje się przyczyną pojawienia się groźnych chorób zakaźnych, jak np. duru powrotnego.

Nasze wsie, nasze miasteczka, a nawet

*) Ulotka propagandowa Ministerstwa Spraw Wewnętrznych. Departament V. Służby Zdrowia. (Państwowy Zakład Higjeny),

miasta są zapluskwione i przeto zanieczyszczone. Hotele w mniejszych miasteczkach lub zajazdy są literalnie przepełnione temi owadami (insektami), to też nocujący w tych hotelach lub zajazdach spędzają noce bezsennie i wstają niewyspani i zmęczeni, poczem, osłabieni po nocy bezsennej, idą do zwykłej pracy lub zajęcia.

Tej plagi można, a więc należy unikać, wiedząc coś niecoś o życiu pluskwy i sposobach jej tępienia.

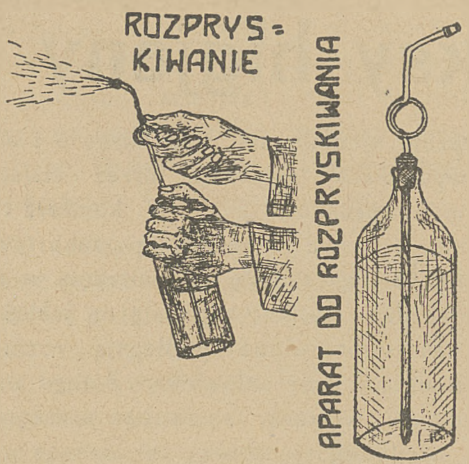


fig. 5.

Pluskwa pochodzi z Zachodnich Indji, gdzie żyje w wolnej przyrodzie; posiada dobrze rozwinięte skrzydła i pasorzytuje na ciepłokrwistych zwierzętach oraz na człowieku. Z Indji pluskwa została zawleczona do wszystkich krajów świata, poczynając od krajów podzwrotnikowych do brzegów morza Północnego. W krajach północnych pluskwa utraciła swe skrzydła (pozostały tylko szczątki) i pasorzytuje, t. j. ssie krew ludzką, jak również spotyka się i na zwierzętach: w gniazdach jaskółek, gołębi, wróbli i u nietoperzy.

Białawe, owalne jajo (do 1,2 mm. dł.) składa samica najczęściej w pobliżu miejsc, gdzie śpią ludzie, to znaczy w kątach i szczelinach naszych łóżek, nar lub ścian, pod obrazami, w ramach, pod dywanami i tapetami, a nawet w książkach, szczelinach i otworach zamków drzwi, prowadzących z jednego pokoju do drugiego. Samica składa przeciętnie do 50 jaj, po kilka jaj na dobę, przylepiając je do miejsca wydzielinami.

Płodność pluskwy zależy od ciepła i pokarmu: przy temperaturze 4 do 6 stopni R. jaja nie rozwijają się, przy temperaturze pokojowej 14—18 stopni R. potrzebują od 2 tygodni do 18 dni; przy temperaturze 22—26 stopni R. rozwijają się w ciągu tygodnia; przy 35 stopniach wykluwają się z jaj larwy po 5-ciu dniach.

Pluskwy rozmnażają się w naszym klimacie najbardziej w kwietniu i we wrześniu, lecz i w innych miesiącach można je spotkać w różnych stadjach rozwoju, t. j. jako drobne larwy i nawet dorosłe postacie. Larwy linieją 5 razy; dla całkowitego rozwoju pluskwa potrzebuje 11 tygodni. Wysoka temperatura przyśpiesza ów rozwój, niska zaś zatrzymuje go. Wilgoci i wody pluskwy unikają; jaja w wodzie, nawet przy względnie wysokiej ciepłocie, giną po kilku dniach; tak samo i larwy.

Pluskwa boi się światła; w braku szczelin jaja składa w ciemne zakątki pokoju oraz na podłogę; we dnie chowa się ona w ciemne szczeliny, a z nastaniem ciemności wypełza.

Wyżej mówiliśmy, że pluskwa, zapełzając pod bieliznę, wysysa krew ludzką. Jedna samica przy odpowiednich warunkach w ciągu życia może wyssać do 7 mlg. krwi. Jedną mysz w pułapce 60 pluskiew uśmierca w ciągu 2 tygodni, zależy to jednak od odpowiedniej temperatury i poprzedniego wygłodzenia się pluskiew.

Na ciele ludzkiem ukłucie pluskwy pozostawia czerwoną plamę z małym ciemnym punkcikiem pośrodku; ślina zaś, wydzielona przez pluskwę przy ukłuciu, powoduje podrażnienie i lekkie zapalenie skóry oraz silne swędzenie; owe miejsca rozdrapane tworzą ranki i bąble, (patrz fig. 4). Zaznaczyć należy, że charakterystyczny przykry zapach pluskiew jest wydzielany przez nie ze specjalnych gruczołów, mieszczących się u spodu śródplecza.

W lecie przy ciepłej pogodzie pluskwy stają się więcej czynnemi i mogą z jednego domu lub gniazda jaskółki rozpełznąć się przez okna po sąsiednich, bliżej lub dalej położonych, mieszkaniach. Dorosła pluskwa pełznie z szybkością 1,25 m. na minutę.

Pluskwy są wytrzymałe na chłód i głód: wytrzymują mrozy 7 st. i większe i pozostawać mogą bez pokarmu 6 miesęcy i dłużej.

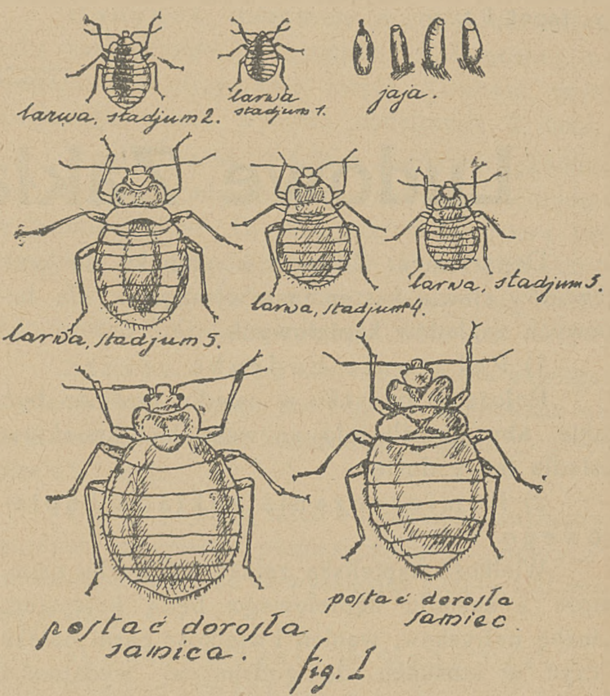
Pluskwa, powodując nieczystość ciała

i znane dotkliwe ukąszenia, może też przenosić z jednego człowieka na drugiego w pewnych przypadkach niebezpieczną chorobę — tyfus powrotny (dur) i szerzyć ową groźną chorobę w ciasnem osiedlu ludzkiem, jakiem są koszary, pensjonaty, więzienia, areszty i t. p.



Pierwszą zasadniczą podstawą przy tępieniu pluskiew jest czystość, utrzymywana w mieszkaniach. Czystość ta jest jedną z podstaw zdrowia oraz tarczą, chroniącą przed pasorzytami; a więc, żeby nie rozpleniły się pluskwy, trzeba starannie i jaknajczęściej oglądać łóżka, nary, pościel, bieliznę, popękane ściany, tapety, zawieszone na ścianach obrazy i dywany. W razie wykrycia pluskiew lub ich śladów (patrz fig. 1, 2, 3) należy niezwłocznie przystąpić do ich niszczenia.

Para lub gorąca woda, ogrzana do 45—50 stopni R., zabija pluskwy we wszystkich ich postaciach po kilkunastu minutach, a więc do tępienia pluskiew może posłużyć w tym przypadku duży imbryk z wydłużonym dziobem, napełniony gorącą wodą. Wodę tę stosuje się do zalewania miejsc zapluskwionych w łóżkach, narach oraz szczelinach. Najlepiej działa przegrzana para wodna, której użycie doszczętnie odpluskwia łóżka, nary, odzież i t. p. Nafta, najlepiej rafinowana, t. j. oczyszczona, zmieszana w równych częściach z terpentyną, doskonale zabija pluskwy, lecz nie zabija jaj: należy przeto tego rodzaju odpluskwianie powtarzać kilkakrotnie w odstępach dwutygodniowych. Przy stosowaniu tego środka należy być bardzo ostrożnym z ogniem. Karbol oraz mieszanina 50 części amoniaku i 10 części terpentyny także dobrze działają. Trzeba tutaj zaznaczyć, że wszystkie środki płynne do tępienia pluskiew należy rozpryskiwać zapomocą specjalnych rozpylaczy, (patrz fig. 5). Płyny





Miejsce pokryte jajami.
fig. 2.



Ściana pokryta ekskrementami.
fig. 3.

rozpryskiwać należy w szczeliny ścian i sufitu. Na wsi, gdzie chaty są wewnątrz bielone, pluskwy giną przy ponownem pobieleniu ścian wapnem.

Obecnie znajdują się w sprzedaży przeróżne płyny i proszki patentowane, jak naprzykład: „Flyt", „Fly-tox", „Fly-fal", które jednak przeważnie niszczą larwy i dorosłe postacie pluskiew, jaja zaś przeważnie zostają żywe. Prócz wyżej wyszczególnionych środków, w Państwowym Zakładzie Higjeny prowadzą się doświadczenia nad innemi zgłoszonemi środkami do tępienia insektów, mając na uwadze wypróbowanie środka zupełnie pewnego, któryby niszczył nietylko pluskwy, lecz i ich jaja, przytem nie plamił odzieży, tapet i t. p.

W przypadkach, gdy zachodzi potrzeba tępienia insektów na dużych przestrzeniach, należy przeważnie uciec się do gazów trujących, jako to: dwutlenek siarki, dwusiarczek węgla, cjanek wodoru i inne. Ze względu na to, że gazy te są przeważnie trujące, należy taką dezynsekcję przeprowadzić z należytą ostrożnością, a więc objekty takie, o ile podlegają odpluskwieniu, muszą być w dostatecznej mierze izolowane, t. j. odosobnione. Należy przeto uprzednio zwrócić się do Państwowego Zakładu Higjeny, lub do odpowiednich władz sanitarnych celem otrzymania odpowiednich wskazówek, gdyż bez nadzoru władz sanitarnych gazów takich, jak naprzykład cjanek-wodoru, stosować nie można.

Ludowe Zakłady Kąpielowe

Departament Zdrowia w okólniku do wojewodów stawia następujące wymagania dla ludowych zakładów kąpielowych.

1) Położenie budynku:

Położenie budynku w osiedlu powinno być takie, aby umożliwiało ze wszystkich punktów osiedla łatwy dostęp.

2) Pomieszczenia zakładu kąpielowego.

Wielkość kąpieliska zależy od liczby osób, które z zakładu kąpielowego będą korzystać. Liczbę natrysków, wanien i wielkość parni należy liczyć w stosunku do godzinowej wydajności urządzeń.

Poczekalnia. Powierzchnia winna wynosić tyle metrów kwadratowych, ile osób przeciętnie jednocześnie korzysta z zakładu.

Rozbieralnia. Powierzchnia jej winna być obliczona na liczbę osób mających jednocześnie korzystać z urządzeń kąpielowych, licząc conajmniej po 1,5 m.^{2} na osobę. Jeżeli w zakładzie kąpielowym są zastosowane natryski w kabinach, w których jednocześnie można rozbierać się, wówczas należałoby liczyć rozbieralnię tylko dla osób, korzystających z parni. W małych zakładach kąpielowych rozbieralnia może służyć także za ubieralnię; wówczas należy koniecznie zastosować szafki, umożliwiające zamknięcie ubrania. Powierzchnia ubieralni powinna równać się powierzchni rozbieralni.

Parnia. W praktyce stosowano najczęściej w zakładach kąpielowych parnię o powierzchni podłogi 8—25 m. kw. wysokość zaś pomieszczenia, jak wymagają przepisy, nie może być mniejsza, niż 2,50. Ławki o szerokości 35 — 50 cm. w kilku kondygnacjach ustawia się na nóżkach żelaznych, wpuszczonych w betonową podłogę naprzeciwko pieca. Piec, tak zwana „parnica", powinien mieć wmontowane sitka natryskowe, do polewania rozpalonych kamieni, przyczem opalanie odbywać się musi z innej ubikacji (kotłownia). Wskazane jest stosować w parni dodatkowe natryski. Zużycie wody w parni wynosi około 100 ltr. na osobę i godzinę.

Natryski winny zawsze być stosowane w ludowym zakładzie kąpielowym. Oś natrysku jest pochylona do pionu od 20^0 — 30^0, lub też założona jest pionowo. Wysokość natrysku nad podłogą wynosi od 2,00 — 2,40 metrów, Natrysk winien dawać zimną i gorącą wodę przy zastosowaniu mieszaczy. Najczęściej natryski stosowane są w oddzielnych kabinkach, które w planie stanowią prostokąt o stosunku boków 1 : 2. Kabina taka jest podzielona płótnem nieprzemakalnem na dwie części, z których jedna służy za przedział do mycia, druga — do rozbierania,

a wymiary jej wynosiłyby przeciętnie od (2—2,20) x (1,00 — 1,10) mtr. W przedziale do mycia stosuje się często nożną wannę o wym arach 0,8 x 0,8 x 0,15 mtr. Odpływ wody w nożnej winien być tak urządzony, aby można było utrzymać wodę na głębokości 10 cm Jeżeli kabinek się nie stosuje, wówczas natryski odgradza się ściankami działowemi w odstępach 1 mtr. jedna od drugiej. Ścianki kabinek o grubości 2—5 cm. i wysokości 2,20 — 250 mtr. wykonane są z drzewa, betonu, żelbetonu, łupku i t. p. i ustawione na nóżkach wysokości 10 cm., wpuszczonych w podłogę. Zużycie wody w natryskach wynosi około 50 ltr. na osobę. Wydajność natrysku na ogólnej sali — 6-ciu ludzi na godzinę, w kabinie — 3 ludzi, na godzinę.

Wanny. W ludowych zakładach kąpielowych najlepiej stosować wanny żelazne emaljowane, inne, jak cynkowe lub miedziane, mniej są używane. Kabinki z wanną winny zasadniczo mieć wymiary 2,25 x 1,80 metrów, przyczem ścianki działowe urządza się podobnie, jak w kabinach natryskowych. Ściany około wanny powinny być zasadniczo wyłożone płytkami, mogą być także malowane na olejno. Zużycie wody w wannie wynosi 500 ltr./godz. przyczem z wanny mogą korzystać dwie osoby w ciągu godziny.

Kotłownia z oddzielnem wejściem z z zewnątrz powinna być zasadniczo stosowana w każdym zakładzie kąpielowym i tak usytuowana, aby z niej można było opalać jaknajwięcej pomieszczeń, mianowicie parnię, natryski, rozbieralnię i t. p. Przy ustalaniu wielkości kotłowni należy kierować się następującemi zasadami: odstęp między kotłem a ścianami po 0,5 m., tył kotła odsunięty od ściany na 1 m. — 1,6 m., przed kotłem winno być pozostawione miejsce na długość kotła plus (0,30 - 0,50) mtr. Wymiary kotła wynoszą przeciętnie około 1 mtr. szerokości, od 0,5 — 1,80 mtr. długości. Materjał opałowy winien być przechowywany w piwnicy, skąd zapomocą wyciągu wydostaje się go do kotłowni.

Dezynfekcja powinna być w zasadzie przewidziana w każdym budynku zakładu kąpielowego, przyczem komora dezynfekcyjna winna być ustawiona obok kotłowni, skąd dostaje się para do aparatu, najlepiej łączyć rozbieralnię z ubieralnią zapomocą komory dezynfekcyjnej z okienkami do składania i oddawania ubrania. W praktyce stosowane są wymiary komory dezynfekcyjnej (1,25 — 2,00) x (3 — 4) metrów.

Ustępy winny być urządzone w każdym zakładzie kąpielowym w miejscu łatwo dostępnem ze wszystkich pomieszczeń. W małych kąpieliskach wiejskich ustępy mogą być na podwórzu zamiast w budynku. Minimalne wymiary ustępu 0,85 x 1,15 mtr., najlepiej stosować ustępy spłókiwane do kucania.

Budynek murowany z cegły lub materjału zastępczego, o grubości dostatecznej ze względu na utrzymanie ciepła. Grubość muru ceglanego winna wynosić conajmniej 2 cegły.

Podłoga w częściach „mokrych" powinna być szczelna i niewsiąkliwa, najlepiej betonowa o grubości 10 — 12 cm., pokryta wyprawą cementową o stosunku 1 : 1 — 1 : 2 i grubości 2 cm. Na niej położona jest dająca się łatwo zdejmować krata drewniana.

Stropy. Celem uniemożliwienia zawilgcenia budynku stropy powinny być murowane lub żelbetowe, a więc konstrukcji „Kleina", „Monier'a" i t. p.

Okna powinny mieć odpowiednie rozmiary: parapety okienne w pomieszczeniach „mokrych" należałoby zakładać na wysokości 1,60 — 180 mtr. od podłogi.

3) Zaopatrzenie w wodę i usuwanie nieczystości.

Naogół woda w kąpielisku powinna odpowiadać tym samym warunkom co i woda do picia (patrz art. 2 rozporządzenia Prezydenta Rzeczypospolitej o zaopatrywaniu ludności w wodę z dnia 16 marca 1928 r. Dz. U. Nr. 32 poz. 310). O ile niema wodociągu ogólnego, studnia, zaopatrująca w wodę zakład kąpielowy, powinna odpowiadać ogólnym warunkom higjenicznym. Zasadniczo budynek zakładu kąpielowego powinien być przyłączony do kanalizacji gminnej, a jeśli jej niema wówczas zastosować należy system kanalizacji miejscowej.

Niebezpieczeństwa pory jesiennej

Tak piękne wydają się złote dnie jesienne, a tak zdradliwe jest ich przejście w dnie smutne, deszczowe i chłodne. Zmienna pogoda jesienna nietylko działa przygnębiająco na człowieka, ale i przyczynia się do tak przykrych i częstych zaziębień. Jeden dostaje nagle silnego kataru, inny znowu dreszczy z oznakami grypy. Niektórzy skarżą się na złe samopoczucie, a innym łamanie w kończynach przypomina o ich reumatyzmie. — Aby móc wszystkim tym niebezpieczeństwom, grożącym nam zwłaszcza w obecnej porze jesiennej, skutecznie zapobiec, należy mieć zawsze w domu lub w kieszeni prawdziwe tabletki Aspirin. Oryginalne tabletki Aspirin (ze znakiem ochronnym w postaci napisu Bayer na każdem opakowaniu i na każdej tabletce) są do nabycia we wszystkich aptekach.

Walka z alkoholizmem

Szerzący się wśród naszego społeczeństwa alkoholizm i jego zgubne skutki wymagają wytężonej czujności i ustawicznej walki. A ponieważ walka drogą policyjnych zakazów nie wydaje pożądanych owoców, koniecznym jest rozwinięcie jaknajszerszej akcji uświadamiającej, wzmożonej propagandy abstynenckiej, aby odciągnąć ludzi od kieliszka, a zachęcić do nieszkodzenia własnemu organizmowi.

W tej myśli Państwowa Szkoła Hygjeny w porozumieniu się z Polskiem T-wem "Trzeźwość" i departamentem Zdrowia M. Sp. Wew. organizuje w dniach 24—29 listopada r. b. V kurs p. t. „Alkoholizm i jego zwalczanie".

Wykłady odbywać się będą codziennie od 9 do 13 i od 17 do 19 wieczorem w gmachu Państwowej Szkoły Hygjeny. Kurs jest bezpłatny, wpisowe wynosi 5 zł.

Dla pewnej liczby słuchaczy są przewidziane stypendja w postaci zapomogi wysokości 50 zł. lub w postaci bezpłatnego mieszkania i utrzymania w bursie Państwowej Szkoły Hygjeny.

Podania o przyjęcie na kurs oraz stypendjum, zaopatrzone w dokładny adres kandydata, składać należy pisemnie do Państwowej Szkoły Hygjeny (Warszawa ul. Chocimska 24) najpóźniej do dnia 15 listopada. Do podania należy dołączyć: 1) krótki życiorys ze wskazaniem dotychczasowej działalności, 2) zaświadczenie instytucji lub organizacji delegującej kandydata. O przyznaniu stypendjum i o przyjęciu na kurs kandydaci zostaną zawiadomieni przed rozpoczęciem kursu.

Wszelkich wyjaśnień udziela i przyjmuje zapisy codziennie Państwowa Szkoła Hygjeny — Sekretarjat kursu.

Sen dziecka w latach rośnięcia

Prądki czyli bakterje gruźlicy są bardzo złośliwe i odznaczają się wielką odpornością. W temperaturze do 10^0 poniżej zera utrzymują zjadliwość do sześciu tygodni czasu; w stanie suchym, są zjadliwe od trzech do ośmiu miesięcy, zależnie od okoliczności; w stanie wilgotnym — dwa do trzech miesięcy; w ziemi — też dwa do trzech miesięcy. Natomiast promienie słoneczne i wysoka temperatura zabija je bardzo szybko.

Dla rozwoju i rozmnażania się prątków najodpowiedniejsza jest temperatura odpowiadająca ciepłocie krwi; to też w tkankach ciała, jeżeli się nie rozmnaża to w każdym razie nie ginie.

U człowieka zarażonego gruźlicą choroba nie zawsze się rozwija, ale organizm jest do niej podatny; pierwsze objawy występują pod postacią niedokrwistości, braku sił i apetytu i lekkiem podniesieniem temperatury ciała.

Zakażenie gruźlicze jest bardzo częste, zwłaszcza wśród dziatwy uczęszczającej do szkoły. Między dziećmi będącymi w bezpośredniem zetknięciu z chorymi na otwartą gruźlicę— odsetek zarażonych jest bardzo duży. Takie zarażenie nie daje w wielu razach znać o sobie,

a zdradza się dopiero przez prześwietlenie promieniami Roentgena, lub oddziaływaniem na tuberkulinę.

Higjeniczny tryb życia jest konieczny, aby organizm dziecka miał odporność potrzebną do zwalczania zarazka

Gruźlica u dzieci w wieku od czterech do czternastu lat nie jest groźna—w tych latach liczba zgonów z gruźlicy płuc jest bardzo niewielka; natomiast wśród młodzieży powyżej piętnastego roku życia, odsetek zgonów staje się bardzo duży.

Prócz słońca, powietrza i dobrego odżywiania — najważniejszych warunków zapobiegania gruźlicy — niezmiernie ważnem, jest unikanie przemęczenia i dobry sen. Niedostateczny sen w latach wzrastania dziecka ma bardzo ujemne działanie na jego rozwój. Sen przywraca siły strudzonym tkankom ciała; podczas snu system nerwowy i mięśnie wypoczywają, a proces trawienia nie ulega przerwie; dziecko dobrze wyspane budzi się wesołe i lepiej wyglądające. Dużo dzieci szkolnych, które nie dosypiają z powodu braku dozoru domowego lub z powodu wieczorowych rozrywek — uchodzą w szkole za mało zdolne lub leniwe.

Fizyczne niedomagania wieku dziecinnego i skłonność do różnych chorób właściwych temu okresowi życia, są w przeważnej części następstwem błędów w życiu codziennem dziecka, a mianowicie:

1) przemęczenia.
2) niewłaściwego odżywiania,
3) braku dozoru domowego,
4) niehigjenicznych przyzwyczajeń.

Zabiegając o leczenie fizycznych wad dziecka, zwracamy za mało uwagi na konieczność ciągłego dozoru w życiu domowem. Podniecenie, zwady i kłótnie, nieregularne pory posiłków, nieodpowiednie pożywienie i ubranie, brak powietrza i ruchu — są to błędy niezmiernej wagi w wychowaniu dziecka — jednakowoż nikt nie zaprzeczy, że niemniej zgubne dla jego zdrowia są następstwa niedostatecznego wypoczynku i snu.

Prenumerata roczna wraz z przesyłką 5 złotych P. K. O.

ADRES REDAKCJI i ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Żórawia 17 m. 6

Redaktor odpowiedzialny: Dr. KONRAD BAGDACH.

Drukarnia „SIŁA" Warszawa, Marszałkowska 71. Tel. 334-48.